



Miongozo ya COVID-19: Rasilimali za Ushiriki wa Shule ya Familia, Vitendo Bora, na Kuzingatia

Utangulizi

Madhumuni ya waraka huu ni kuwapa waalimu maoni na rasilimali¹ kwa wanafunzi wanaoshiriki kwa dhati na kwa dhati na familia zao / walezi wakati wa kufungwa kwa shule kwa muda mrefu kutokana na dharura kubwa, kama vile janga la sasa la coronavirus. Hali hizi zinaweza kuweka shinikizo zaidi kwa watoto ambao tayari wako hatarini, vijana, na familia, na hufanya uhusiano unaofaa na wengine muhimu zaidi.

Mawazo ya Waalimu Kushirikiana na Wanafunzi, Familia, na Walezi

Ikiwa inaruhusiwa na sera ya shule ya wilaya yao, waalimu wanahimizwa sana kudumisha mawasiliano na wanafunzi wao na:

- Kuita wanafunzi kuwajulisha upo kwao na uulize ikiwa wanahitaji msaada. Orodha ifuatayo ya maswali mapana, yaliyofungwa wazi yanaweza kuwa muhimu:
 - Unajisikiae? Unajisikia salama?
 - Je! Mlezi wako (mama / baba / bibi / babu / nyanya / nk) amekuwa akisikiae?
 - Umekuwa ukifanya nini wakati hauko shulen? Je! Unapata vya kutosha kufanya?
 - Ulisha kula lini na umekuwa ukila nini?
 - Unakosa shule? Kwanini / kwanini sivyo?
- Kushiriki nyanja za maisha yako kuwaruhusu wakuone wakifanya kazi kupidia changamoto zao zinazofanana.
- Kudumisha muundo thabiti wa mawasiliano (k.m., barua pepe kila siku saa 9 asubuhi) hata ikiwa tu kusema hello au shiriki picha.
- Kushiriki ujumbe wenyewe matumaini. Kujadili mada ya COVID-19 wakati inafaa. Usipuuze mada hiyo; ni sawa kuongea juu ya wasiwasi na hofu.²

Mawazo Wakati wa Kufikia

- **Binafsi** - Kumbuka afya yako na jinsi majibu yako inavyoathiri wanafunzi wako: [elimu ya uangalizi wa watoto Taasisi \(CCEI\): Jarida la Machi 2020 - Kujitunza: Ninavezaje Kuzoea Kujitunza zaidi?](#)
- **Mwanafunzi** - Fikiria tofauti za kitamaduni, umri wa ukuaji na hatua, na uwezo: [Idara maalum ya Idara ya Afya ya Umma kwa Vikundi Vingi vya Hatari](#).
- **Vizuizi** - Fikiria vizuizi vya lugha / huduma za kutafsiri: [Tafsiri ya COVID-19 ya vifaa vya elimu ya Afya](#).²
- **Fanya Usikizaji Walio tumika** - Sikiza mahitaji ya mwanafunzi, na jinsi hali inavyoathiri wanafunzi wako.

¹ Rasilimali katika hati hii hazijaidhinishwa au kupidishwa na Idara ya elimu ya Iowa. Wao hutolewa kama fadhila kwa msomaji, na kwa njia ya kuharakishwa, kushughulikia dharura ya kitaifa inayohusiana na COVID-19.

² Imechukuliwa kutoka Taasisi ya Sayansi ya elimu: Je! Waalimu na Familia Wanawezaje Kuunga mkono Afya ya Akili ya Wanafunzi na Mahitaji ya Kihemko ya Jamii Wakati wa Mlipuko wa COVID-19?

- **Kujibu** - Kuwa tayari na ujue cha kufanya na habari iliyopokea kutoka kwa wazazi au wanafunzi. Kuwa na orodha ya watoa rasilimali za jamii kushughulikia mada ambazo zinaweza kupanda kwenye mazungumzo na kutafakari juu ya uvumilivu: [CCEI: Machi 2020 jarida - Kujitunza: Ninawezaje kuwasaidia Wangu Kujizoesha Kujitunza?](#)
- **Rufaa** - Ikiwa familia zina hitaji la kusaidiwa kupata chakula, utunzaji wa watoto, au aina zingine za usaidizi wa kijamii, uwe tayari kuzipeleka kwa rasilimali kama 211 kusaidia kukidhi hitaji hili.
- **Usalama** - Ripoti tuhuma za unyanyasaji au kutelekezwa kwa Simu ya Mtumiaji Dhulumu kwa 1-800-362-2178 na uwe tayari kutoa habari za kutambua na habari za mtoto huyo. Ikiwa unaamini mtoto yuko hatarini, piga simu 911 mara moja. Kumbuka, ukosefu wa mtunzaji wa upatikanaji wa rasilimali kama chakula na utunzaji wa watoto haimaanishi mtoto anapuuzwa.

Vidokezo kwa Waelimishaji kushiriki na Familia na Walezi

- **Endelea kuwa na utulivu na mzuri.** Wahakikishie watoto kuwa watakuwa salama na kwamba wewe kama mtunzaji wao unachukua hatua kuhakikisha kuwa utakaa salama pia.
- **Tunza ratiba.** Weka shughuli ziwe sawa na za kawaida iwezekanavyo hata utaratibu wako wa kawaida utabadilika.
- **Unda mazingira ambayo huruhusu watoto kuuliza maswali ambayo ni ya muhimu kwao. 1 1}** Wacha wafahamu kuwa ni sawa kuogopa au wazimu. Uliza maswali ili uweze kuwasaidia kutambua na kukabiliiana na hisia zao.
- **Fuatilia na uzingatia kupunguza uwekaji wa media** na mazungumzo ya watu wazima kuhusu COVID-19. Habari nyingi juu ya mada moja inaweza kusababisha wasiwas. Ikiwa watoto wako wanaangalia runinga, jaribu kutazama pamoja nao au hakikisha unapatikana kujibu maswali juu ya yale waliosikia.
- **Kuhimiza tabia zenye afya** : kula vizuri, kulala vizuri, na kucheza nje (wakati unaendelea kufanya mazoezi ya mbali). Zaidi kuliko hapo awali, panga muda wa kuingiliana, kucheza, na kufurahisha.
- **Tumia maswali yao kama fursa** kuwajulisha nini wanaweza kufanya ili kuzuia kupata COVID-19. Wape watoto habari ambayo ni ya kweli na inayofaa kwa umri na kiwango cha ukuaji wa mtoto.
- **Toa fursa kwa watoto kusaidia** , iwe ni kuosha mikono yao au kuonyesha fadhili kwa wengine (kuchora picha ya mtu, kuandika barua), watoto wananaufaika kwa kuweza kuchangia na kuleta mabadiliko mazuri.

Rasilimali za ziada

- Chama cha kitaifa cha Wauguzi wa Shule na Chama cha Kitaifa cha Wanasaikolojia wa Shule: [Kuzungumza na Watoto kuhusu COVID-19: Rasilimali ya Wazazi](#). Inapatikana pia katika Spanish.
- Mwenendo wa Mtoto: [Rasilimali za Kusaidia Ustawi wa kihemko wa watoto wakati wa COVID-19 Gonjwa](#).
- Taifa la Kujifunza mapema: [Mwongozo wa Mzazi wa Kupona COVID-19: 8 Mikakati 8 ya kuwaweka watoto kuwa na afya na Furaha](#).
- Shule ya Kidato cha Harvard: [Kuwasaidia watoto kukabiliiana na Coronavirus na kutokuwa na uhakika](#).
- Chama cha kitaifa cha Wanasaikolojia wa Shule: [Kuzungumza na watoto Kuhusu COVID-19 \(Coronavirus\): 1 A Rasilimali ya Wazazi](#).

Rasilimali za Dharura za Iowaa

- Jimbo la Iowaa [Tovuti ya Habari ya Coronavirus](#).
- [Benki ya Chakula na Makao](#). Tafadhali usiende kwa Benki ya Chakula bila kwanza kuita miadi.
- [Orodha ya Mawasiliano ya Jamii ya Wakala wa Afya wa Umma](#).
- Idara ya Huduma za Binadamu ya Iowaa [Orodha ya Mawasiliano ya Jamii ya Watoa Afya ya Akili](#).
- [Maisha yako Iowaa](#) - Msaada wa shida kwa mtu ye yote anayekabiliwa na shida na pombe, dawa za kulevyaa, afya ya akili ya kamari, au mawazo ya kujiua. Kwa usaidizi wa shida, piga 855-581-8111, zungumza moja kwa moja, au maandishi 855-895-8398.
- [Tafadhali Pitisha Msaada wa Vijana wa Upendo wa COVID-19](#) - salama, msaada wa mkondoni kwa vijana tu .

Miongozo ya Idara ya Elimu ya Iowaa inapaswa kuzingatiwa kama ushauri isipokuwa ikiwa imeidhinishwa mahsus na amri ya serikali, kulingana na Iowaa Code sehemu ya 256.9A. Hii haifanyi kwa sheria za utawala, maagizo ya upanuzi, au vifaa vinavyohitajika na sheria za serikali au mahakama.